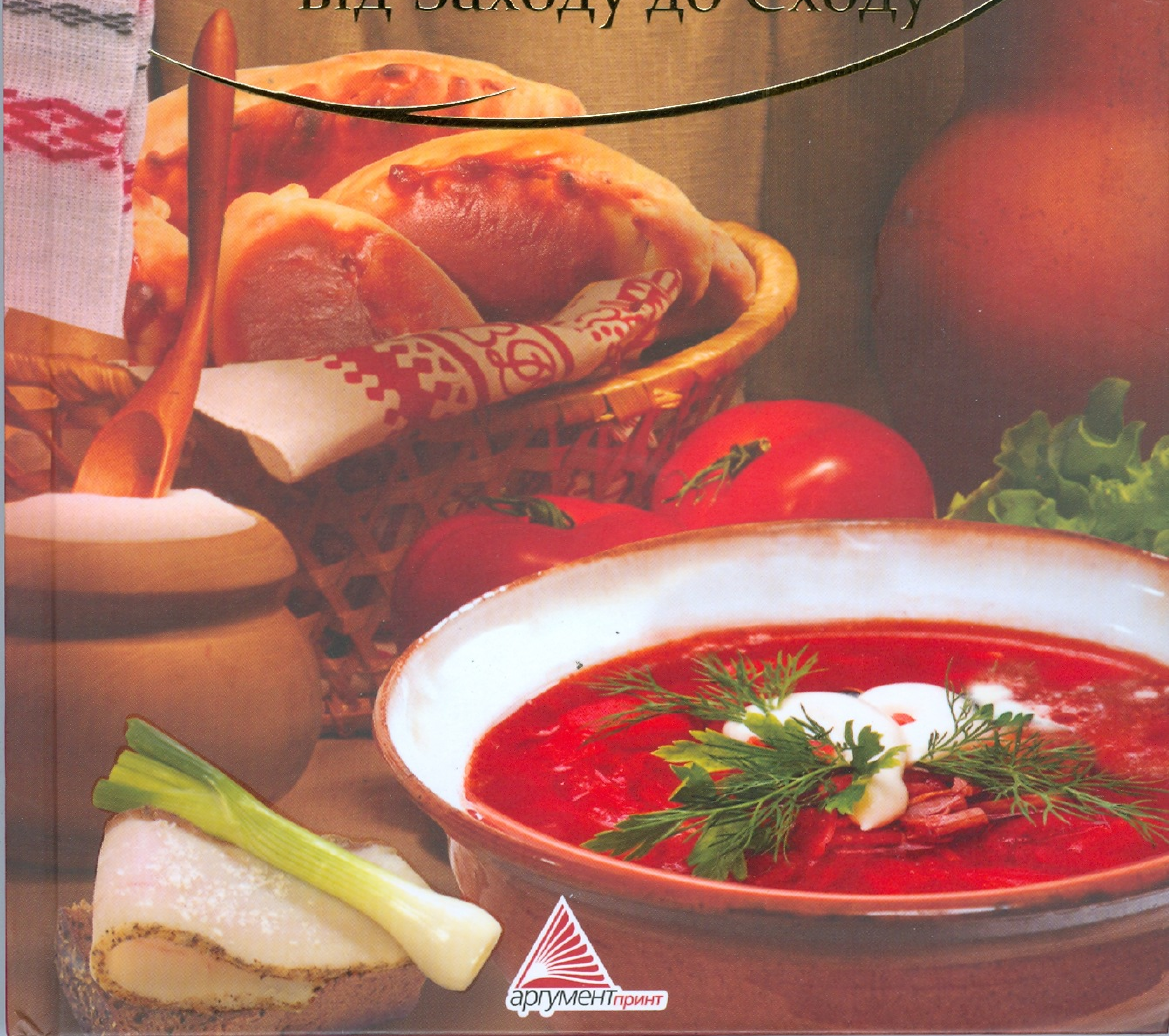
Смачне життя

Українська кухня

від Заходу до Сходу





Подніпров'я і Слобожанщина

Українська кухня — одна з найбагатших і цікавих кухонь світу. Завдяки різноманітності чудових страв і їх високим смаковим якостям вона набула поширення далеко за межами України. Деякі страви, наприклад борщ та вареники, давно увійшли до меню міжнародної кухні. В українській національній кухні переважно використовуються такі продукти, як свинина, сало, буряк, пшеничне борошно. Їй властиве використання яєць у багатьох стравах, різноманітність борошняних виробів. Віддавна значне місце в українській кухні посідають і рибні продукти: рибні крученики; короп, фарширований цибулею і грибами; карась, запечений у сметані або судак, тушкований із цибулею.

Поради:



Коли м'ясо смажать у духовці, його слід поливати лише гарячою водою або бульйоном: від холодної води воно стає жорстким.

Для супу краще за все брати яловичу грудинку, кострець, частину лопатки.

- Щоб м'ясо зберегло соковитість, смак і вітаміни, його слід тушкувати у каструлі, щільно накритою кришкою, час від часу додаючи трохи води.
- М'ясо птиці буде ніжнішим на смак і швидше звариться, якщо у воду влити столову ложку оцту.
- Для поліпшення смаку тушкованого м'яса використовують цибулю, моркву, петрушку. Загальна вага приправ — 100 г на 1 кг м'яса.



На урочистий обід, присвячений товариській зустрічі китайської і української делегацій, на десерт було подано жаб'яче сало.

Куліш із салом

Інгредієнти:

- пшоно — 5 ст. ложок;
- картопля — 600 г;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- сало — 100 г;
- вода — 2 л;
- зелень;
- сіль — на смак.

Пшоно добре промити, залити киплячою підсоленою водою і варити до напівготовності.

Потім додати очищену, нарізану брусочками картоплю і варити ще 7—10 хвилин.

Після цього додати дрібно нарізане, підсмажене разом із цибулею сало і дати прокипіти ще 5 хвилин.

При подачі на стіл куліш посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Дрібка куркуми, додана при обсмажуванні цибулі, надасть кулешу насиченого жовтого кольору.

Битки м'ясні по-селянськи

Інгредієнти:

- *яловичина — 500 г;*
- *цибуля ріпчаста — 3 шт.;*
- *сухарі — 1 ст. ложка;*
- *вершкове масло — 2 ст. ложки;*
- *свіжі гриби — 300 г;*
- *перець, сіль — на смак.*

Яловичину (без кісток) очистити від сухожиль і плівок, промити, пропустити через м'ясорубку з крупною решіткою, змішати з очищеною і нарізаною цибулею, додати сіль, перець, добре вимісити.

Приготувати кульки, надати їм форму битків, обваляти у сухарях й обсмажити на вершковому маслі.

Частину обсмаженої цибулі покласти на дно сотейника, а на нього — половину варених та обсмажених грибів.

Потім покласти обсмажені битки, покрити їх цибулею, що залишилася, і грибами, залити грибним відваром і тушкувати 10—15 хвилин.

На гарнір приготувати картоплю, тушковану в грибному відварі з додаванням томату-пюре і вершкового масла.

Для аромату в м'ясний фарш рекомендується додавати трохи часнику.





Судак, запечений із грибами і раками

Інгредієнти:

- *судак — 600 г;*
- *гриби мариновані — 200 г;*
- *раки — 15 шт.;*
- *масло вершкове — 4 ст. ложки;*
- *сухарі мелені — 4 ст. ложки.*

Рибу очистити і ретельно промити.

Нарізати порційними шматочками і покласти в каструлю.

Варити 30 хвилин, охолодити і видалити кістки.

Зварені шматки риби покласти на сковороду, на них — мариновані дрібні гриби, очищені ракові шийки та клішні.

Усе це залити розігрітим вершковим маслом, поставити в духовку і запікати до готовності.

Перед подачею страву посипати меленими сухарями.

Рибу, луска з якої знімається важко, опускають на 30 секунд в окріп. Після цього луску видаляти значно легше.



Битки по-харківськи

Інгредієнти:

- *рибне філе (на порцію) — 120 г;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *цибуля ріпчаста — 25 г;*
- *вершкове масло — 35 г;*
- *борошно — 15 г;*
- *пшеничний хліб — 25 г;*
- *соняшникова олія— 30 г;*
- *сіль, перець чорний мелений — на смак.*

Приготувати фарш із будь-якої морської риби, додати дрібно нарізану і обсмажену ріпчасту цибулю, нарізані яйця, сіль, чорний мелений перець.

Фарш добре перемішати, сформувати невеликі коржики, на середину кожного покласти по шматочку вершкового масла, краї защипнути, надати котлетам овальну форму, обкачати в борошні та поставити на 15—20 хвилин у холодильник.

Потім змочити вироби в збитому яйці, панірувати в крупних крихтах, приготованих із білої черствої булки без скориночки, та обсмажити в олії до золотистого кольору.

Подавати зі смаженою картоплею, зеленим горошком, свіжими помідорами.



Битки свинячі по-українськи



Інгредієнти:

- *свинина — 500 г;*
- *сало — 100 г;*
- *цибуля ріпчаста —2 шт.;*
- *житній хліб —150 г;*
- *бульйон —1,5 склянки;*
- *вершкове масло — 2 ст. ложки;*
- *картопля — 1 кг;*
- *сіль, перець — на смак;*
- *зелень.*

Підготовлену свинину нарізати кусками, відбити, посолити, посипати перцем, трохи обсмажити на вершковому маслі, перекласти в сотейник, на дно якого укладений шар сала, на свинину укласти нарізану і підсмажену цибулю, залити бульйоном і тушкувати до готовності.

Житній хліб розрізати на шматки, трохи обсмажити, перекласти в тарілки, зверху покласти готові битки, полити соком, в якому тушкувалося м'ясо, присипати мілко нарізаним часником і зеленню петрушки.

Подавати зі смаженою картоплею і солоними або свіжими огірками.





Битки з печінки

Інгредієнти:

- печінка — 400 г;
- сало — 80 г;
- яйця — 1 шт.;
- хліб пшеничний (мелений) — 4 ст. ложки;
- маргарин — 2 ст. ложки;
- перець чорний мелений; сіль — на смак.

Печінку пропустити через м'ясорубку, додати сало, нарізане дрібними кубиками, мелений черствий хліб, яйця, сіль, перець і ретельно вимісити.

Підготовану масу викладувати ложкою у формі битків на розігріту з жиром сковороду, обсмажити і довести до готовності в духовій шафі.

Подати битки з печінки з вареною картоплею, посипавши зеленню.

Битки з курячої печінки

Інгредієнти:

- печінка куряча — 500 г;
- яйця — 4 шт.;
- борошно — 4 ст. ложки;
- соняшникова олія — 4 ст. ложки;
- сіль, спеції — на смак.

Курячу печінку ретельно вимити і розібрати на окремі шматочки.

Шматочки печінки підсушити, посолити, поперчити на смак.

Яйця розбити, вилити в миску, збити вінчиком. Додати в яєчний льєзон сіль, чорний мелений перець та інші спеції.

Умочити шматочки печінки спочатку в борошні, потім в яйці й обсмажити з двох боків до рум'яної скориночки.

Викласти готові битки на тарілки, полити сметаною і подати на стіл.

Щоб битки не стали жорсткими, не треба їх пересмажувати.

Крученики

Інгредієнти:

- свинина або яловичина — 500 г;
- капуста — 1 кг;
- масло вершкове — 35 г;
- шпик — 100 г;
- борошно пшеничне — 25 г;
- томат-пюре — 100 г;
- цукор — 20 г;
- перець, сіль — на смак.

М'ясо нарізати тонкими широкими шматками, посипати сіллю і перцем, покласти в каструлю з розігрітим вершковим маслом і тушкувати до напівготовності на слабкому вогні.

Нашатковану капусту стушкувати, заправити підсмаженою цибулею, томатом, вершками, цукром.

На кожен шматочок м'яса покласти скибочку сала, накрити шаром капусти, скрутити в трубочку і перев'язати ниткою.

Крученики укласти в сотейник або глибоку сковороду і, додавши бульйон або воду, запікати в духовій шафі до появи рум'яної скориночки, час від часу поливаючи соусом.

Щоб не знижувати смакові якості м'яса, його слід готувати незадовго до подачі до столу.





Крученики рибні

Інгредієнти:

- рибне філе — 500 г;
- масло вершкове — 50 г;
- хліб — 100 г;
- яйця — 1 шт.;
- борошно — 40 г;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- томатний соус.

Філе розділити на дві частини. Одну частину відбити і розділити на чотири долі, іншу пропустити через м'ясорубку з додаванням розмоченого хліба і цибулі.

В отриманий фарш вбити яйце, додати сіль і розкласти його на відбиті філе.

Кожне згорнути у вигляді сардельок, умочити в яйце, обкачати в борошні, обсмажити у вершковому маслі і тушкувати у томатному соусі.

Подавати з відвареною гарячою картоплею.

Філе риби розморожують без води, щоб не втратити поживні речовини і не погіршити смак риби.





Карась у духовці

Інгредієнти:

- риба — 1—1,5 кг;
- масло вершкове — 40—60 г;
- сало — 150—200 г;
- зелень петрушки;
- картопля — 1—1,2 кг.

Заздалегідь випатрану й очищену від луски рибу покласти на деко або сковороду, змащену маслом.

Поверх риби кладуть дрібно порізані шматочки сала.

Зверху накривають алюмінієвою фольгою.

Щоб риба не висихала, її поливають соусом, що утворюється при смаженні.

Сіль, перець, часник, оцет та інші прянощі додають на смак.

Запікають 35—40 хвилин.

На стіл подають з відварною картоплею, пересипаною нарізаною зеленню.

Невелика кількість розтертого мускатного горіха, доданого в розігріту соняшникову олію, надасть смаженій рибі специфічний аромат і смак.

Тушкована свинина з картоплею

Інгредієнти:

- свинина — 500 г;
- смалець або вершкове масло — 2 ст. ложки;
- цибуля — 3 шт.;
- пшеничне борошно — 1 ст. ложка;
- картопля — 1 кг;
- бульйон — 2 склянки;
- сіль, перець — на смак;
- зелень;
- лавровий лист.

Свинину промити, очистити від жил і плівок, нарізати кубиками завбільшки 1,5—2 см, смажити разом із нарізаною ріпчастою цибулею на добре розігрітому смальці або вершковому маслі з усіх боків до появи рум'яної скориночки, перекласти в сотейник або каструлю, залити підливою, приготованою з борошна, обсмаженого на смальці, розведеного бульйоном або водою і провареного, і тушкувати 30—40 хвилин.

Після цього додати лавровий лист, сіль, перець, перемішати і тушкувати до готовності.

Картоплю очистити, нарізати часточками і тушкувати з додаванням бульйону, обсмаженої цибулі, лаврового листа, солі, перцю.

При подачі на стіл в тарілку покласти картоплю і м'ясо, полити соком, в якому воно тушкувалося, і посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Під час тушкування можна додати трохи води замість бульйону.



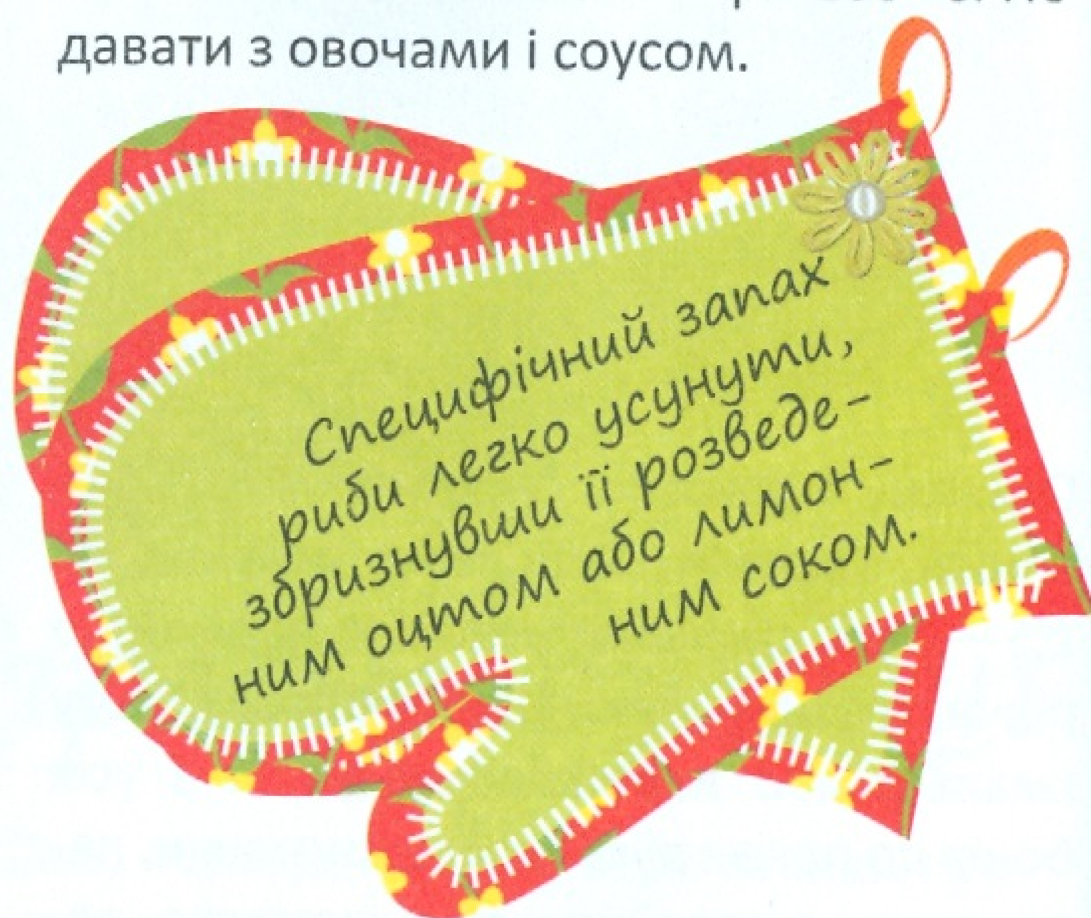
Блакитний короп

Інгредієнти:

- короп — 1,5 кг;
- оцет — 120 мл;
- сухе біле вино — 120 мл;
- морква — 300 г;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- булка — 2 шт.;
- кріп — 2 пучки;
- консервовані кабачки;
- сіль;
- соняшникова олія — 2 ст. ложки;
- сметана — 120 г.

Моркву помити і почистити, нарізати соломкою, цибулю почистити і посікти, кабачки почистити і нарізати соломкою. Усе змішати й підсмажити. Викласти в посуд овальної форми.

Коропа почистити, посолити всередині і ззовні. Всередину риби вкласти порізану і вимішану з тертою булкою зелень. Рибу полити маринадом, приготованим з оцту і 250 мл води (кип'яченої та охолодженої). Риба повинна набути блакитного кольору. Викласти рибу в овальну форму, залити вином із сметаною і пекти 45 хвилин при 180 °С. Подавати з овочами і соусом.



Рибка «Сюрприз»

Інгредієнти:

- короп — 1,5 кг;
- шампіньйони — 200 г;
- яйце— 2 шт.;
- сухарі (мелені) — 3 ст. ложки;
- масло вершкове — 120 г;
- сіль;
- перець;
- сир твердий — 50 г.

Добре промити гриби, нарізати їх тонкими пластинками, скласти в сотейник, додавши 1/3 масла, сіль, перець і 2 ст. ложки води. Закрити сотейник кришкою і тушкувати гриби на слабкому вогні 10—15 хвилин. Очищену і випатрану рибу натерти ззовні й усередині вершками.

Масло розтерти з сирими жовтками, меленими сухарями і білками, збитими в піну. Додати гриби, перемішати, посолити і поперчити. Упоперек риби зробити надрізи.

Заповнити готовим фаршем черевце риби, викласти на деко, полити розтопленим маслом і запікати в духовці при 170 °С 25 хвилин.

Дістати рибу з духовки і посипати тертим сиром, відправити до духовки ще на 20 хвилин.



Холодець

Інгредієнти:

- свинячі ніжки — 1 кг;
- цибуля — 50 г;
- морква — 50 г;
- петрушка (корінь) — 20 г;
- часник — 50 г;
- перець горошком — 5 г;
- сіль, лавровий лист — на смак.

Свинячі ніжки почистити, великі кістки розрубати, скласти в каструлю і варити на слабкому вогні 3—4 години. За 1 годину до готовності до м'яса додати цибулю, моркву, перець, петрушку, лавровий лист і сіль.

З готового бульйону вийняти м'ясо, відокремити від кісточок і нарізати дрібними шматочками. Бульйон процідити, додати в нього розтертий часник і залити м'ясо. Холодець охолодити.

Холодець із курки

Інгредієнти:

- курка — 1 шт.;
- яйця — 3 шт.;
- цибуля — ½ шт.;
- морква — 1 шт.;
- желатин — 20 г;
- вода (з розрахунку 1,5 л на 1 кг курки);
- лавровий лист;
- сіль, перець — на смак.

Оброблену тушку курки розрізати на частини, покласти в каструлю, залити холодною водою і варити 1,5—2 години. Потім додати очищені, крупно нарізані моркву і ріпчасту цибулю, лавровий лист, перець горошком і продовжувати варити до повної готовності курки. До кінця варіння бульйон посолити.

Зварену курку нарізати невеликими шматочками і викласти на тарілку, зверху прикрасити нарізаними вареними яйцями і скибочками вареної моркви, залити охолодженим курячим бульйоном, змішаним з розведеним у бульйоні желатином, і поставити в холодне місце для застигання.

Печеня «До вечері»

Інгредієнти:

- яловичина — 1 кг;
- свинячий жир — 50 г;
- гриби — 100 г;
- цибуля — 200 г;
- картопля — 2 кг;
- соняшникова олія — 100 г;
- сметана — 200 г;
- грибний відвар — 500 г;
- сіль, перець — на смак.

Підготовлену яловичину нарізати, посипати сіллю, перцем, обсмажити, покласти в каструлю і тушкувати до готовності разом із морквою, цибулею в м'ясному бульйоні.

Гриби відварити, порізати й обсмажити з цибулею. Картоплю нарізати й обсмажити. У горщики покласти картоплю, тушковане м'ясо, гриби з цибулею, залити сметаною, грибним відваром і запекти у духовці.

Печеня з грибами

Інгредієнти:

- гриби — 500 г;
- цибуля — 2 шт.;
- сметана — 2 ст. ложки;
- картопля — 10 шт.;
- сіль;
- вершкове масло.

Гриби промити, дрібно порізати, обсмажити на вершковому маслі 10 хвилин. Додати нашаткований цибулю, перемішати і тушкувати ще 10 хвилин, додавши сметану. Нарізану картоплю покласти в горщик, викласти гриби, зверху засипати картоплею.

Запікати в духовці 40—50 хвилин, до готовності картоплі.





Свиняча грудинка з цибулею

Інгредієнти:

- грудинка нежирна — 600 г;
- цибуля — 80 г;
- жир — 30 г;
- кмин — 10 г;
- борошно — 10 г;
- сіль — на смак.

Грудинку добре обмити, обсушити, посолити, посипати борошном. Обсмажити з обох боків у сильно розігрітому жиру, перекласти в каструлю, посипати кмином, долити 125 г води і тушкувати під кришкою до напівготовності.

Цибулю очистити, нарізати кільцями й обсмажити до золотистого кольору у жиру, який залишився після смаження грудинки.

Обсмажену цибулю додати до грудинки і продовжувати тушкувати. У міру випаровування соусу додавати воду.

Готову грудинку розділити на порції з розрахунку два шматочки на людину. Укласти на підігріту тарілку, залити соусом із цибулею.

При обсмажуванні м'яса не слід накривати кришкою сковороду, а шматки не повинні лежати щільно притиснутими.

Капусняк український

Інгредієнти:

- грудинка яловича — 0,5 кг;
- реберця свинячі — 0,5 кг;
- картопля середня — 5 шт.;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- морква — 1 шт.;
- пшоно — 150 г;
- сало свиняче — 50—70 г;
- часник — 2—3 зубчики;
- капуста білокачанна — 350—400 г;
- паста томатна — 4 ст. ложки;
- лавровий лист;
- перець мелений чорний, сіль — на смак.

Варити протягом 1,5 години м'ясо, додати добре промите окропом і очищене пшоно. Коли закипить, кинути цілу очищену картоплю, дрібно нарізану цибулю і моркву. Варити, поки не звариться картопля.

Вийняти картоплю, розім'яти в окремій мисці і знову кинути в каструлю.

Додати розтерті в ступці або дуже дрібно (до пасти) порізані ножем сало з часником і натерту на крупній терці капусту. Все це разом варити на повільному вогні, постійно помішуючи, щоб не пристали пшоно і картопля, близько 15—20 хвилин.

Додати томат, спеції, сіль, довести до кипіння.

Накрити і дати настоятися протягом 0,5 години. Можна додати дрібно нарізаний кріп і болгарський перець. Страва має бути дуже густою.





Котлети по-київськи

Інгредієнти:

- *куряче філе — 4 шт.;*
- *вершкове масло — 100 г;*
- *зелень петрушки;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *мелені сухарі — ½ склянки;*
- *жир — 4 ст. ложки.*

Внутрішнє і зовнішнє філе відокремити, плівки і сухожилля видалити, частина кісточки крила залишити й очистити. Філе відбити.

Змішати масло з рубаною зеленню петрушки і сформувати чотири шматки.

На кожне велике філе покласти по шматочку масла, накрити його маленьким філе і загорнути краї.

Котлети змочити в збитому яйці й обкачати в мелених сухарях, потім повторно змочити в яйці й обкачати в сухарях (подвійна паніровка).

Підсмажити у великій кількості жиру і полити розтопленим вершковим маслом. Відразу подати на стіл.

Котлети з рубленого м'яса

Інгредієнти:

- *м'ясо — 300 г;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *ріпчаста цибуля — ½ шт.;*
- *сметана — 1 ст. ложки;*
- *борошно — 1,5 ст. ложки;*
- *сіль, перець — на смак.*

Телятину відбити, потім нарізати на кубики 0,5 х 0,5 см, фарш змішати з цибулею, яйцем, вершками, перцем, сметаною і прибрати в холодильник на годину.

Потім вийняти його, перемішати ще раз, додати борошно, знову перемішати. Потім розігріти сковороду, налити соняшникову олію, зменшити вогонь до середнього.

Сформувати котлетки.

Смажити 5 хвилин з кожного боку до рум'яної скориночки, потім зменшити вогонь до мінімуму, додати ¼ склянки води, тушкувати 10 хвилин під кришкою.

Котлети готові, якщо при натисканні ложечкою з них витікає прозорий сік.



Пряник медовий

Інгредієнти:

- *борошно — 2 склянки;*
- *цукор — ½ склянки;*
- *мед — 150 г;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *сода — ½ ч. ложки;*
- *мигдаль або горіхи — 50 г;*
- *кориця, гвоздика — на смак.*

Вбити яйце в миску, додати цукор і розтерти, потім додати мед, корицю і гвоздику в порошці, соду, все перемішати, всипати борошно і вимішувати тісто протягом 5—10 хвилин.

Щоб тісто для пряника вийшло темне, в нього треба додати паленку; для цього 1—2 шматки цукру перепалити на маленькій сковорідці, розбавити 1,5—2 ложками води, закип'ятити і додати в тісто разом із медом.

Тісто викласти на деко, змащене маслом і посипане борошном, розрівняти, посипати рубаним мигдалем або горіхами і поставити в нежарку духову шафу на 15—20 хвилин. Готовий пряник охолодити, нарізати і укласти на тарілку.

Пряник можна розрізати посередині, промазати повидлом, а зверху покрити глазур'ю. Після цього нарізати як печиво.

Замість харчової соди в тісто можна додавати спеціальний розпушувач.



Пампушки з часником пшеничні

Інгредієнти:

для тіста:

- *пшеничне борошно — 400 г;*
- *дріжджі — 30 г;*
- *вода — ¾ склянки;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *соняшникова олія — 2—3 ст. ложки;*

для підливки:

- *квас — 2—3 ст. ложки;*
- *часник — 1 головка;*
- *соняшникова олія — 2—3 ст. ложки.*

У теплій воді (третина склянки) розвести цукор, дріжджі, сіль, всипати 100 г борошна і замісити густе тісто. Дати підійти, потім додати залишки води, борошно, соняшникову олію, добре вимісити і знов дати підійти.

Із тіста сформувати пампушки завбільшки з волоський горіх і випікати на листі в духовці на слабкому вогні.

Із суміші розтертого з сіллю часнику, квасу і соняшникової олії зробити підливку і полити нею пампушки перед подачею на стіл.

Сирні булочки

Інгредієнти:

- *борошно пшеничне — 375 г;*
- *дріжджі (сухі) — 7 г;*
- *сіль — 1 ч. ложка;*
- *цукор — 1 ч. ложка;*
- *вода (тепла) — 250 мл;*
- *сир (тертий) — 200 г;*
- *жовток яєчний — 1 шт.;*
- *молоко — 1 ст. ложка.*

Із борошна, дріжджів, солі, цукру, води і 150 г сира вимісити тісто. Сформувати 8 булочок по 100 г кожна.

Із шматочка тіста зробити кульку, покласти її на стіл, не посипаний борошном, зверху покрити долонею і зробити 20—25 кругових рухів, притримуючи булочку збоку великим пальцем. У результаті кулька скручується навколо своєї осі. Укласти булочки на деко, зверху зробити хрестоподібний надріз. Змішати яєчний жовток з 1 ст. ложкою молока і змастити кожну булочку. Зверху посипати сиром. Залишити на столі на 30 хвилин, потім поставити в духовку на 25 хвилин при 200 °С.



Січеники курячі

Курку обробити, зрізати м'ясо, пропустити його через м'ясорубку разом із замоченим у молоці білим хлібом.

Додати сіль, перець, яйця, подрібнений часник, цибулю і все добре перемішати.

З маси сформувати січеники, обкачати їх у борошні та підсмажити на вершковому маслі. На стіл подавати зі смаженою картоплею, поливши розтопленим вершковим маслом або грибною підливою.

Інгредієнти:

- *курка — 1 шт.;*
- *білий хліб — 200 г;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *часник — 50 г;*
- *цибуля — 50 г;*
- *борошно — 50 г;*
- *вершкове масло — 100 г;*
- *сіль, перець — на смак.*

Січеники з риби

Інгредієнти:

- *риба — 400 г;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *хліб пшеничний — 100 г;*
- *сухарі — 30 г;*
- *соняшникова олія — 3 ст. ложки;*
- *сіль, перець — на смак;*
- *яйце — 1 шт.*

Рибне філе судака, щуки, окуня, тріски, хека промити, нарізати невеликими шматочками, пропустити через м'ясорубку разом із нарізаною очищеною ріпчастою цибулею і розмоченим у воді або молоці черствим хлібом, додати сіль, перець, яйце і все добре перемішати.

Підготовлену масу поділити на пор-ції, обкачати в сухарях, надати їм овально-плескату форму й обсмажити в соняшниковій олії з обох боків.

Січеники подати до столу з картопляним пюре або комбінованим гарніром.

Прикрасити дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Січеники будуть смачнішими, якщо покласти у фарш дрібно нарізану і злегка обсмажену цибулю.



Наливка з шовковиці



Інгредієнти:

- *шовковиці — 2 склянки;*
- *вода — 2 склянки;*
- *цукор — 2 склянки;*
- *горілка — 2 склянки (або домашній самогон хорошої якості) — 2 склянки.*

Узяти 2 склянки цукру, розчинити в теплій кип'яченій воді.

Шовковицю перебрати, відокремити плодоніжки, ретельно промити, підсушити на рушнику до повного випаровування вологи.

Висипати ягоди в банку так, щоб вони рівномірно заповнили весь простір, залити 2 склянками горілки, додати цукровий сироп.

Банку накрити капроновою кришкою і поставити в темне місце так, щоб сонячні промені не падали на банку з наливкою.

Витримати протягом 3 місяців, не перемішуючи, не відкриваючи і не збовтуючи. Через 3 місяці наливка готова до вживання.











Узвар з яблук

Інгредієнти:

- *яблука — 500 г;*
- *цукор — 200 г;*
- *вода — 2 л.*

Яблука очистити, видалити серцевину, покласти в каструлю і залити холодною водою.

Шкірку і серцевину яблук залити водою і прокип'ятити.

Відвар злити, додати цукор, розмішати і залити ним очищені яблука.

Узвар варити на слабкому вогні 15—20 хвилин.

Узвар з вишень

Інгредієнти:

- *вишні — 500 г;*
- *цукор — 200 г;*
- *вода — 3 л.*

Вишні промити, видалити кісточки, покласти в каструлю і засипати цукром.

Кісточки залити водою, додати цукор і прокип'ятити.

Відцідженим сиропом залити підготовлені вишні, довести до кипіння й охолодити.





Різдвяний узвар

Інгредієнти:

- *сушені яблука — 100 г;*
- *сушені груші — 100 г;*
- *чорнослив — 100 г;*
- *родзинки — 50 г;*
- *мед — ¾ склянки;*
- *вода — 5 л.*

Сухофрукти вимити, залити водою і додати мед.

Всипати в каструлю родзинки, накрити кришкою і варити на середньому вогні протягом години.

Готовий узвар настоювати впродовж 3—4 годин, потім охолодити і подавати на стіл.

Варенуха

Інгредієнти:

- *сухофрукти (абрикоси, груші, сливи) — 600 г;*
- *вода — 3 л;*
- *цукор — 400 г;*
- *мед — 500 г;*
- *лавровий лист — 5 г;*
- *кориця — 5 г;*
- *гвоздика — 5 г;*
- *імбир — 5 г;*
- *кардамон — 5 г;*
- *мускатний горіх — 5 г.*

Сушені фрукти перебрати, промити, залити теплою кип'яченою водою і настояти протягом 6 годин.

Додати цукор і проварити до готовності. Процідити.

У варенуху додати мед, прянощі (лавровий лист, корицю, гвоздику, імбир, кардамон, мускатний горіх).

Прокип'ятити протягом 10—15 хвилин, настояти 4 години і процідити.

Святковий узвар

Інгредієнти:

- *сухофрукти (яблука, курага, груші) — 350 г;*
- *вода — 2 л;*
- *цукор — 3 ст. ложки.*

Фрукти замочити на 5 хвилин у воді кімнатної температури, потім воду злити, фрукти добре промити під проточною водою. Викласти в каструлю.

Залити холодною водою, поставити на вогонь. Як тільки вода закипить, додати цукор і довести узвар до повного кипіння. Залишити остигати.

Сухофрукти краще заливати гарячою водою,— вони швидше зваряться, швидше розбухнуть і віддадуть свої аромат і смак.



Центральна Україна

Кухня Центральної України відрізняється найбільшою різноманітністю страв, особливо область центру Правобережжя: борщі (червоний, холодник, зелений), вергуни, омлети, котлети, зрази, тушковане м'ясо та безліч інших рецептів. Більшість страв кухні відрізняється складною рецептурою і складними комбінованими способами їх приготування. Особливо популярні страви з м'яса, овочів, круп, борошняні вироби. Традиційними способами обробки продуктів для приготування їжі є, переважно, варіння і тушкування, меншою мірою — випічка, смаження.



Поради:

- У борщ на грибному бульйоні нашатковані гриби треба класти одночасно зі смаженими овочами.
- Борщ із капустою варітеь на сильному вогні, але, знявши піну і поклавши зелень, уменштіть вогонь, хай борщ трохи настоїться під кришкою.
- Щоб м'ясний бульйон був наваристим, м'ясо кладуть у каструлю, коли вода ще холодна.
- Товчений часник додають у борщ тільки наприкінці варіння.
- Капусняку не можна давати перекипати. Він має ніжний смак і тонкий аромат, тому не варто в нього додавати багато спецій.
- Якщо квашена капуста дуже кисла, промийте її в холодній воді.

Новоспечена дружина дзвонить мамі:
— Мамо, моєму не сподобалася твоя фірмова каша, повтори рецепт.
— Береш крупу, відварюєш.
- А! Відварюєш...



Борщ український

Інгредієнти:

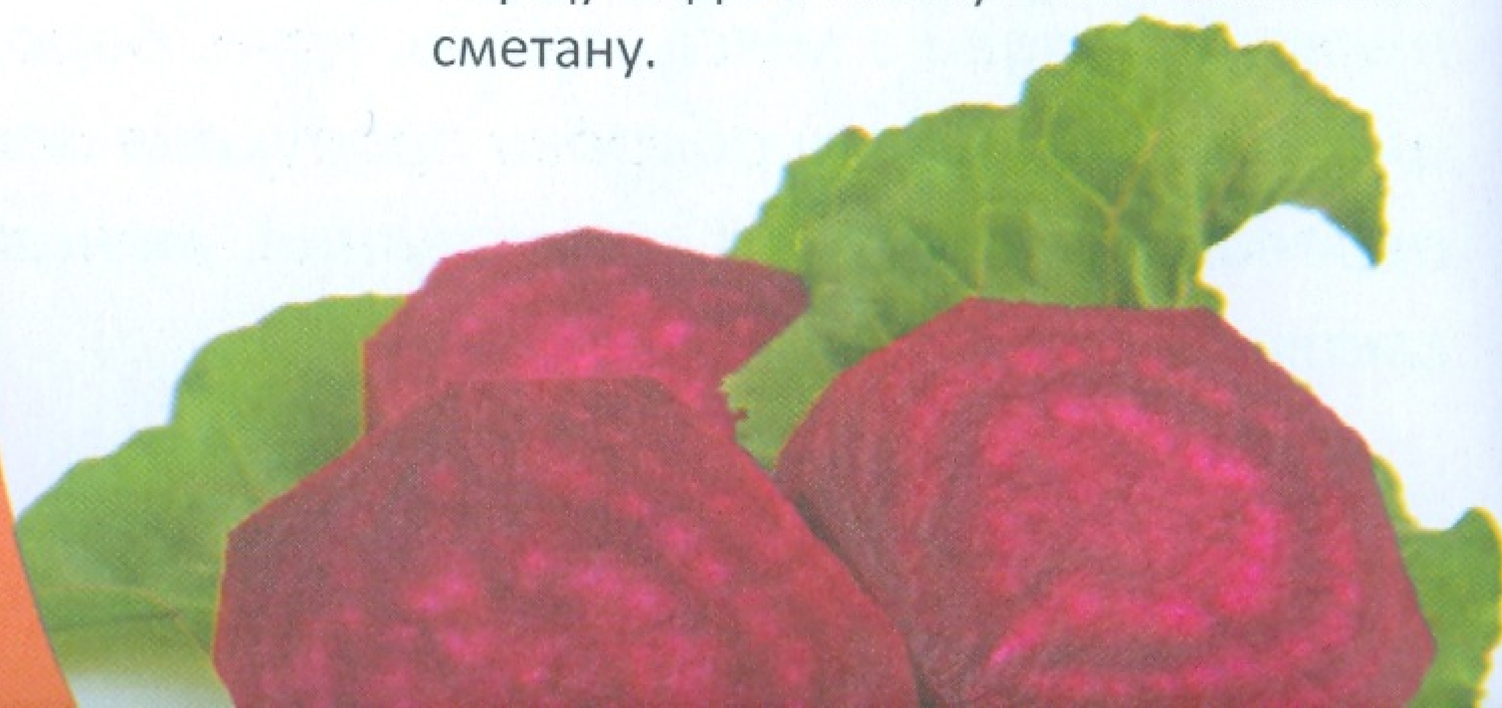
- м'ясо — 500 г;
- буряк — 100 г;
- капуста — 200 г;
- картопля — 150 г;
- томатний соус — 100 г;
- морква — 50 г;
- петрушка (корінь) — 10 г;
- часник — 10 г;
- оцет — 30 г;
- сіль, перець, цукор — на смак.

М'ясо нарізати невеликими шматочками, посолити, поперчити, влити трохи бульйону і тушкувати до готовності.

Буряк нарізати соломкою, додати сіль, цукор, жир, бульйон і тушкувати.

Дрібно нарізати моркву, цибулю, корінь петрушки і також тушкувати, потім додати томатний соус і ще раз тушкувати, наприкінці покласти буряк. Нарізану картоплю і капусту покласти в киплячу воду і варити 15—20 хвилин.

Бульйон вилити в керамічний горщик, додати тушкований буряк, моркву, цибулю, петрушку, м'ясо, розтертий із зеленню і сіллю часник, заліпити горщик тістом і поставити в духовку. На стіл до борщу подати пампушки з часником і сметану.



Капусняк із грибами

Інгредієнти:

- квашена капуста — 800 г;
- морква — 1 шт.;
- корінь селери — 1 шт.;
- корінь петрушки — 1 шт.;
- цибуля — 1 шт.;
- соняшникова олія — 40 г;
- картопля — 400 г;
- сушені гриби — 60 г;
- цукор — 8 г;
- лавровий лист — 1 шт.;
- горошок чорного перцю — 2 шт.;
- зелень петрушки і кропу — на смак

Гриби промити, розмочити і зварити. Готові гриби порізати на шматочки, а відвар процідити.

У квашену капусту додати частину грибного відвару, цукор і тушкувати до повної готовності.

У грибний відвар, який залишився, покласти картоплю, довести до кипіння.

Покласти капусту, гриби, нарізані і трохи обсмажені, і коріння моркви, петрушки, селери, додати цибулю, перець, довести до готовності.

Подаючи на стіл, посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки і кропу.

Капусняк із квасолею

Інгредієнти:

- квашена капуста — 800 г;
- квасоля — 100 г;
- вершкове масло — 50 г;
- томат-пюре — 1 ст. ложка;
- морква і петрушка — по ½ кореня;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- картопля — 600 г;
- сметана — 50 г;
- вода — 2 л;
- лавровий лист;
- цукор;
- зелень;
- сіль, перець — на смак.

Квасолю замочити в холодній воді на 3—4 години, потім зварити до готовності і відвар злити.

У киплячий відвар квасолі покласти очищену і нарізану шматочками картоплю, варити 5—10 хвилин, додати нарізані соломкою й обсмажені на вершковому маслі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю з томатом-пюре і дати закипіти.

Після цього покласти тушковану до готовності з додаванням води, вершкового масла і цукру квашену капусту, варену квасолю, заправити сіллю, цукром, лавровим листом, перцем і дати прокипіти.

При подачі на стіл в тарілку з капусняком покласти сметану і посипати дрібно нарізаною зеленню кропу і петрушки.



Куліш з грибами

Інгредієнти:

- сушені гриби — 500 г;
- пшоно — 240 г;
- картопля — 500 г;
- цибуля — 150 г;
- соняшникова олія — 50 г;
- зелень петрушки — 50 г;
- сіль — на смак.

Сушені гриби промити і відварити до готовності, відвар злити, а гриби дрібно нарізати.

У грибний відвар покласти промите шоно, варити 15—20 хвилин, потім додати картоплю і варити до готовності. Підсмажену на соняшниковій олії цибулю перемішати з грибами і покласти в куліш. Перемішати і довести до кипіння.

Подаючи на стіл, куліш посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки.

У куліш можна додати спеції за 2—3 хвилини до готовності.





Смажені курячі сердечка

Інгредієнти:

- курячі сердечка — 800 г;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- соняшникова олія рафінована — 3 ст. ложки;
- перець чорний мелений — 2 щіпки;
- сіль — 2 щіпки.

Із курячих сердечок видалити зайвий жир, надрізати навпіл і ретельно помити як зовні, так і всередині.

2 крупні цибулини очистити і нарізати півкільцями.

У великій сковороді розігріти соняшникову олію і додати сердечка з цибулею. Додати сіль, перець на смак і готувати під кришкою 20—25 хвилин.

Потім зняти кришку і смажити ще 5—10 хвилин до випаровування зайвої рідини; сердечка мають підсмажитись.

Подавати до столу краще за все з відвареною картоплею, рисом, гречкою або відвареною цвітною капустою.

Оселедець маринований

Інгредієнти:

- оселедець — 1 кг;
- оцет — 250 г;
- вода — 250 г;
- цибуля — 100 г;
- цукор — 50 г;
- лавровий лист;
- перець — на смак.

Оселедця вимочити, очистити і покласти у банку.

Залити підготовленим маринадом і поставити в холодне місце на добу.

Для маринаду: оцет розчинити водою, додати дрібно нарізану цибулю, лавровий лист, перець, цукор і довести до кипіння. На стіл подавати маринованого оселедця разом із маринадом.

Оселедець маринований «До свята»

Інгредієнти:

- крупний оселедець —1 шт.;
- цукор — 50 г;
- морква — 1 шт.;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- лимонний сік (або оцет);
- лавровий лист;
- перець горошком;
- запашний перець;
- кориця;
- кріп.

Для маринаду: моркву нарізати кружечками, цибулю дрібно нашаткувати.

Додати цукор, лавровий лист, чорний перець горошком, корицю, запашний перець і кріп.

Усе це залити невеликою кількістю води і довести до кипіння.

Варити 5 хвилин. Потім зняти з вогню, влити лимонний сік (можна оцет), довести до кипіння, але не кип'ятити, зняти з вогню й охолодити.

Вимочити оселедця в молоці або чаї, вийняти кістки.

Отримане філе цілком укласти в банку, залити маринадом і соняшниковою олією.

Поставити в прохолодне місце на добу. Оселедець готовий.

Якщо необхідно прискорити процес, розріжте філе на порційні шматки. Такий оселедець, якщо замочити на ніч, вранці можна подавати до столу.

Готову рибу при подачі на стіл посипте дрібно нарубленою зеленою цибулею і полийте оливковою олією.





Смажена гусяча печінка

Інгредієнти:

- печінка гусяча — 10 шт.;
- молоко — 0,5 л;
- вершкове масло — 5 ст. ложок;
- цибуля — 5 шт.

Вимочити печінку в молоці, витримати 1 годину. При смаженні на кожні 2 печінки використовувати 1 ложку масла, 1 цибулину і смажити не більше 8—10 хвилин.

Печінка, шпигована салом

Підготовлену печінку нашпигувати салом, нарізати скибами завтовшки 1 см, укласти в сотейник або глибоку сковороду, на дно покласти ложку вершкового масла, пересипати нарізаною кружечками й обсмаженою ріпчастою цибулею, меленим перцем.

Полити розтопленим вершковим маслом і тушкувати під кришкою 20—25 хвилин.

Наприкінці приготування посолити.

На гарнір подати смажену картоплю, цибулю, з якою тушкувалася печінка, і посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Інгредієнти:

- печінка — 500 г;
- сало-шпик — 80 г;
- вершкове масло — 1,5 ст. ложки;
- цибуля — 3 шт.;
- картопля — 0,5 кг;
- смалець — 2 ст. ложки;
- зелень;
- сіль, перець — на смак.

Борщ київський

Інгредієнти:

- яловичина (на порцію) — 30 г;
- баранина — 30 г;
- буряк — 60 г;
- капуста — 80 г;
- картопля — 70 г;
- квасоля — 10 г;
- морква — 10 г;
- корінь селери — 5 г;
- корінь петрушки — 5 г;
- цибуля ріпчаста — 15 г;
- помідори — 80 г;
- або томат-пюре — 15 г;
- яблука квашені — 20 г;
- квас буряковий — 100 г;
- сало-шпик — 5 г;
- масло топлене — 10 г;
- цукор — 5 г;
- сметана — 15 г;
- перець запашний горошком;
- лавровий лист;
- сіль;
- зелень петрушки і кропу — на смак.

Яловичину залити буряковим квасом, водою і варити до готовності. Помідори нарізати, припустити на топленому маслі і протерти через сито. Нарізаний соломкою буряк тушкувати в бульйоні з дрібно рубленою бараниною.

Ріпчасту цибулю і коріння нарізати соломкою і підсмажити в жиру, знятому з бульйону. У бульйон покласти нарізану картоплю, капусту і варити 5—7 хвилин, потім додати підсмажені коріння, тушкований з бараниною буряк, протерті помідори, нарізані яблука, заздалегідь відварену квасолю, розтерте з сирою ріпчастою цибулею і зеленню петрушки сало-шпик, лавровий лист, запашний перець горошком, цукор, сіль, буряковий квас.

При подачі на стіл в тарілку покласти сметану і посипати борщ зеленню кропу і петрушки.



Солянка овочева

Інгредієнти:

- капуста — 1 качан;
- морква — 2 шт.;
- цибуля — 2 шт.;
- петрушка— 1 корінь;
- томат-пюре — 2 ст. ложки;
- оцет — 1 ст. ложка;
- борошно — ½ ст. ложки;
  цукор — ½ ст. ложки;
- огірок — 1 шт.;
- каперси — 1 ст. ложка;
- соняшникова олія — 2,5 ст. ложки;
- тертий сир — ½ ст. ложки;
- яйця — 2 шт.;
- мариновані ягоди — 1 ст. ложка.

Свіжу білокачанну капусту очистити від верхнього листя, промити, нашаткувати, покласти в посуд, додати трохи води і, періодично помішуючи, тушкувати до готовності.

Нашатковане коріння обсмажити в олії, додати томат, дрібно нарізані солоні огірки і борошно.

Підсмажене коріння змішати з капустою, додати спеції, каперси і тушкувати ще 10—15 хвилин.

У готову капусту додати сіль, цукор, перець, скласти її горкою на змащену олією сковороду, посипати тертим сиром або подрібненими сухарями, побризкати олією і запекти.

Прикрасити маринованими ягодами і вареними яйцями.

Овочеве рагу з курячими стегенцями

Інгредієнти:

- курячі стегна — 4 шт.;
- смужки бекону — 8 шт.;
- молода картопля — 500 г;
- зелена квасоля — 200 г;
- кукурудзяні зерна — 200 г;
- помідори — 200 г;
- курячий або овочевий бульйон — 400 мл;
- борошно — 2 ст. ложки;
- соняшникова олія — 1 ст. ложка;
- сіль — на смак.

Бекон нарізати невеликими шматочками. Картоплю і помідори вимити і розрізати навпіл. Стегна обкачати в борошні й обсмажити в сотейнику в розігрітій олії, по 4 хвилин з кожного боку. Перекласти на тарілку.

Покласти в сотейник бекон і готувати до утворення шкварок. Покласти в сотейник курячі стегна, влити бульйон і тушкувати 10 хвилин.

Додати картоплю, готувати 20 хвилин. Покласти овочі, що залишилися, сіль і перець. Через 10 хвилин зняти з вогню і подати до столу.



Квашена капуста

Інгредієнти:

- капуста — 2 качани;
- морква — 4 шт.;
- сіль;
- кмин — 1 ст. ложка.

Ретельно промити капусту і дрібно нашаткувати. Моркву почистити і натерти на крупній терці.

Посолити капусту, ретельно прим'яти її руками, щоб вона стала м'якою — тоді вона пустить сік, перекласти капусту морквою і посипати кмином.

Усе перемішати ще раз і скласти в скляні банки або емальований посуд, ретельно приминаючи. Залишити капусту при температурі 15—20 °С, заздалегідь накривши її бавовняною тканиною і придавивши чимось важким.

Скляну банку можна накрити капроновою кришкою. Потрібно уважно стежити — коли капуста пустить сік, він може підніматися вище за рівень капусти і пінитися. Тоді його потрібно зібрати дерев'яною лопаткою. Зберігати готову капусту краще при 2—5 °С у підвалі або в холодильнику.

Таку капусту при подачі можна прикрасити шматочками кольорової паприки, зеленою цибулею або кропом, можна фіолетовою цибулею.







Квасоля, тушкована з овочами

Інгредієнти:

- квасоля стручкова — 500 г;
- помідор свіжий — 200 г;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- морква — 1 шт.;
- часник — 3 зубчики;
- сметана (20 %) — 3 ст. ложки;
- соняшникова олія;
- петрушка;
- сіль, перець — на смак.

Стручкову квасолю промити, обрізати кінчики, можна порізати стручок на 2—3 частини.

Відварити квасолю в невеликій кількості води 10—12 хвилин, відкинути на друшляк, промити холодною водою.

Цибулю трохи спасерувати. Додати моркву, тушкувати 3—5 хвилин.

Додати помідори і часник, перемішати. Потім додати квасолю, сіль, перець. Тушкувати 5 хвилин. Додати сметану, петрушку (за бажанням), перемішати і тушкувати ще 5 хвилин.

Перед тим як приготувати квасолю, її треба обробити та замочити. Для цього потрібно обрізати у стручків кінчики і вимочити в холодній воді приблизно 2—3 години.

Відварна яловичина з грибами

Інгредієнти:

- *яловичина (без кісток) — 1 кг;*
- *сушені гриби — 60 г*
- *або свіжі грибі 160 г;*
- *сметана — 1 склянка;*
- *пшеничне борошно — 1 ст. ложка;*
- *цибуля — 2 шт.;*
- *петрушка — ½ кореня;*
- *морква — 1 шт.;*
- *сухарі — 1 ст. ложка;*
- *вершкове масло — 2 ст. ложки;*
- *м'ясний бульйон — 1,5 склянки;*
- *нарізана зелень петрушки — 2 ст. ложки;*
- *сіль — на смак;*

для гарніру:

- *картопля — 1 кг;*
- *вершкове масло — 2 ст. ложки.*

Яловичину разом із кістками варити з додаванням цибулі, петрушки і моркви до готовності, нарізати невеликими скибочками, а бульйон процідити.

Очищену цибулю і варені сушені або свіжі гриби дрібно нарізати, злегка обсмажити на вершковому маслі, додати підсмажене борошно, сметану, все добре змішати, розвести бульйоном, проварити і заправити дрібно нарізаною зеленню петрушки, маслом і сіллю.

Нарізане м'ясо покласти в змащений вершковим маслом сотейник, перемішати з грибною підливою, посипати сухарями і поставити в духовку підрум'янитися.

Яловичину подавати на стіл зі смаженою картоплею.

Телятина тушкована

Інгредієнти:

- *телятина — 1 кг;*
- *сіль;*
- *цибуля — 30 г;*
- *борошно — 20 г;*
- *жир — 30 г.*

М'ясо посолити, посипати борошном, обсмажити у сильно розігрітому жиру з усіх боків. Перекласти в каструлю, додати нарізану кружечками і заздалегідь підсмажену цибулю, 1/8 л води.

Тушкувати на слабкому вогні під кришкою до готовності близько 1,5 години. Під час тушкування у міру випаровування соусу додавати воду.

Готове м'ясо вийняти, нарізати. Соус, що залишився, заправити борошном, посолити, проварити. Вкласти в соус м'ясо й підігріти. До м'яса під час тушкування можна додати трохи часнику.



Зрази картопляні з капустою

Інгредієнти:

- картопля — 1 кг;
- яйце — 1 шт.;
- борошно — 5—6 ст. ложок;
- капуста білокачанна — 0,5 качана;
- томатна паста — 1 ст. ложка;
- сіль, перець — на смак;
- лавровий лист.

У підсоленій воді відварити картоплю. Коли картопля буде готова, воду злити, картоплю розім'яти, залишити остигати. Потім додати яйце, борошно і замісити тісто.

Капусту нашаткувати і стушкувати на соняшниковій олії. Додати сіль, перець, лавровий лист на смак, томатну пасту.

Після того як капуста охолоне, тісто розім'яти у формі коржика, покласти начинку і зліпити краї. Обсмажити на сковороді до золотистого кольору.







Котлети цибулеві

Інгредієнти:

- цибуля ріпчаста — 5 шт.;
- яйце — 5 шт.;
- борошно — 5 ст. ложок;
- томатний соус;
- сіль, перець чорний мелений — на смак.

Дрібно нарізану цибулю, яйця, борошно, сіль, перець — перемішати. Масу викладати ложкою і смажити в соняшниковій олії.

Зробити підливу: підсмажити на соняшниковій олії цибулю з додаванням томатного соусу, солі, меленого перцю.

Цибулеві котлети скласти в сковороду, залити підливою так, щоб котлети були покриті повністю.

Поставити на вогонь до закипання. Після закипання вогонь зменшити і тушкувати близько двох годин. Зняти з вогню та остудити. Подавати холодними.

Капустяні котлети

Інгредієнти:

- свіжа капуста — 1 кг;
- морква — 1 шт.;
- яйця — 2 шт.;
- манна крупа — 1 ч. ложка;
- борошно — 2 ст. ложки;
- чорний мелений перець;
- сіль — на смак;
- соняшникова олія.

Натерти капусту на середній терці, посолити, віджати зайву рідину.

Моркву натерти на дрібній терці.

З'єднати моркву з капустою, додати манну крупу, просіяне борошно і яйця. Додати сіль, перець і все добре перемішати. Капустяні котлети смажити в розігрітій соняшниковій олії, викладаючи їх ложкою.

Яєчня

Інгредієнти:

- *яйця — 2 шт.;*
- *шматочок вершкового масла;*
- *сіль, мелений перець — на смак.*

Змастити сковороду вершковим маслом, злегка посолити і поперчити, поставити форму у виїмку.

Поставити сковороду на вогонь. Коли масло закипить, влити поодинці яйця та смажити. Якщо з'являються бульбашки, проткнути їх дерев'яною паличкою.

Коли яєчня майже готова, поставити сковороду в духовку, розігріту до температури 160 °C на 2—3 хвилини.

Акуратно підрізати ножем усередині форми, вийняти яєчню і перекласти на тарілку.

Кожен жовток посипати сіллю і меленим перцем, прикрасити зеленню.

Омлет з кабачком і шинкою

Інгредієнти:

- *кабачок (середній) — 1 шт.;*
- *шинка — 150 г;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *соняшникова олія — 1 ст. ложка;*
- *чебрець (нарізаний свіжий) — 2 ст. ложки;*
- *розмарин (дрібно нарізаний) — 1 ст. ложка;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *свіжа зелень — на смак.*

Порізати кабачок крупними шматками.

Шинку і цибулю порубати трохи більшими шматками.

Підсмажити кабачок, цибулю і шинку протягом 5 хвилин, постійно помішуючи, поки вони не підрум'яняться. Потім зняти з вогню.

Збити яйця, додавши кмин, розмарин, сіль і перець.

Суміш вилити в сковороду і знову поставити її на вогонь ще на 2—3 хвилини. Порізати на порції, прикрасити свіжою зеленню і відразу подавати на стіл.

Можна додати в збиті яйця чайну ложечку молока, тоді омлет вийде неймовірно смачним, ароматним і не підгорить.

Картопляна запіканка з помідорами

Інгредієнти:

- картопля — 1 кг;
- помідори — 500 г;
- твердий сир — 250 г;
- вершкове масло — 1 ст. ложка;
- яйце — 1 шт.;
- молоко — 5 ст. ложок;
- бринза — 50 г;
- зелень кропу — 2—3 гілочки;
- сіль — на смак.

Картоплю почистити, помити і нарізати досить тонкими скибочками. Помідори помити і нарізати скибочками. Твердий сир нарізати кубиками. Форму для запікання змастити маслом і викласти шар картоплі. Зверху викласти шар помідорів і кубики сиру. Кожен шар при цьому присипати перцем і сіллю.

Яйця змішати з молоком до однорідності. Посолити і поперчити на смак. Отриману масу вилити на овочі з сиром і поставити в духовку. Запікати при 220 °C протягом 45—50 хвилин.

Бринзу натерти на терці. Зелень помити, обсушити і мілко нарізати. Змішати бринзу із зеленню і посипати отриманою масою готову запіканку.

Запіканки ніколи не треба ставити просто на дно духовки або на деко, а тільки на решітку.





Запіканка з куркою і грибами

Інгредієнти:

- куряче філе — 800 г;
- гриби — 600—700 г;
- ріпчаста цибуля — 3 шт.;
- картопля — 3—4 шт.;
- вершки (20 %) — 500 мл;
- твердий сир — 300 г;
- чорний мелений перець — на смак;
- сіль — на смак;
- соняшникова олія — для смаження.

Куряче філе помити, обсушити, мілко нарізати й обсмажити з додаванням соняшникової олії та солі протягом 5—10 хвилин.

Гриби помити, покласти в киплячу воду і варити протягом 15 хвилин. Потім відкинути на сито, дрібно нарізати й обсмажити з додаванням масла до золотистого відтінку.

Ріпчасту цибулю почистити, помити, дрібно нарізати й обсмажити на соняшниковій олії до золотистого відтінку.

Картоплю почистити, помити і натерти на терці. Викласти в змащену олією форму і розрівняти. Зверху викласти шар курячого філе, на філе викласти шар грибів, а на гриби викласти шар цибулі.

Залити все вершками і поставити в нагріту духовку. Запікати протягом 30 хвилин при 180 °C. Після цього вийняти посипати тертим сиром і запікати ще близько 10 хвилин.



Вергуни

Інгредієнти:

- *борошно — 2,5 склянки;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *коньяк (або ром) — 2 ст. ложки;*
- *сметана (або вершкове масло) — 1 ст. ложка;*
- *сіль — ¼ ч. ложки;*
- *вода — ½ склянки;*
- *цукрова пудра;*
- *смалець для смаження у фритюрі — 1 кг.*

Яйця розтерти з цукром, потім додати масло або сметану, всипати борошно, замішуючи круте тісто.

Поступово додати воду (близько чверті склянки). Тісто розкатати в шар завтовшки не більше 2—3 мм і нарізати смужками завширшки 2,5 см і завдовжки 10—12 см.

Смужки скласти навпіл, переплести в «косу», а кінці зліпити. Потім вергуни занурити в киплячий смалець (свинячий жир) й обсмажити в ньому 1—2 хвилини до золотистого кольору.

Коли вергуни обсмажаться, викласти їх на тарілку і посипати цукровою пудрою.

Хворост

Інгредієнти:

- *яйця — 2 шт.;*
- *горілка — 25 г;*
- *сіль — 10 г;*
- *борошно — 300 г;*
- *соняшникова олія;*
- *цукрова пудра.*

Замісити круте тісто з яєць, горілки, борошна і солі. Загорнути тісто в харчову плівку і прибрати в холодильник на 30 хвилин. Тісто розкатати (товщина — близько 1—2 мм).

Вирізати з нього смужки, гілочки, квіти (форма може бути будь-якою).

Соняшникову олію розжарити, опустити в неї хворост.

Обсмажити з двох боків. Дати стекти зайвій олії, виклавши готовий хворост на серветку.

Подавати, посипавши цукровою пудрою (або обливши медом — за бажанням).

Якщо хочете підвищити хрусткі властивості хворосту — додайте в тісто 2 ст. ложки горілки.



Полісся і Волинь

На кухню Полісся і Волині вплинули білоруська, литовська і польська кухні. Борщі тут варять на яловичому бульйоні, забілюють їх кислим молоком, а також готують з грибами і кмином. Особливо популярні домашня ковбаса, кров'янка, смажені ковбаски та інші закуски, які є незамінними на столах. Із молока і сиру готують запіканки, сирники, фрукти, фаршировані сиром. Із молока варять киселі, ряжанку. Пшоняні, манні, гречані каші приправляють із молоком, сметаною, сиром, вершками, м'ясом, рибою, горохом, яйцями і грибами, додають цибулю.

Поради:



- Готуючи відбивні котлети, обов'язково видаляйте усі жили, інакше вироби при смаженні втратять форму.
- Порційні шматки свинини смажать безпосередньо перед подачею до столу. Навіть нетривале зберігання погіршує її смак.
- Перш ніж залити м'ясо маринадом, його треба проколоти в декількох місцях поварською голкою, щоб воно швидше просочилося.
- При приготуванні ковбаси наповнюйте кишки м'ясом неспішно, так, щоб у кишці не утворювалися порожнечі, але і стежте за тим, щоб вона не лопнула від м'яса.



Чоловік обурюється:
— Що це за обід?! М'яса взагалі майже не видно!
— Але милий, — виправдовується дружина, — я готувала точно за рецептом з кулінарної книги бабусі!
— А що там було написане?
— Там написано:
«Візьміть м'яса на десять копійок...»

Борщ «Полісся»

Інгредієнти:

- м'ясний бульйон — 1,5 л;
- свіжі білі гриби — 150 г;
- картопля — 2 шт.;
- білокачанна капуста — 150 г;
- варений буряк — 1 шт.;
- червоний болгарський перець — 1 шт.;
- томатна паста — 2 ст. ложки;
- топлене масло — 2 ст. ложки;
- лавровий лист — 2 шт.;
- зелена цибуля , зелень петрушки;
- сіль, перець чорний мелений — на смак.

Картоплю очистити, нарізати невеликими кубиками, опустити в каструлю з киплячим бульйоном. Очищену моркву нарізати соломкою, покласти в сковороду із заздалегідь розігрітим топленим маслом і смажити протягом 2—3 хвилин. Цибулю очистити, нарізати півкільцями, додати до моркви, що смажиться. Капусту нашаткувати, покласти в каструлю з картоплею і варити 5—6 хвилин. Буряк очистити, нарізати соломкою, додати до овочів, що смажаться, і перемішати. З болгарського перцю видалити насіння, нарізати соломкою. Очищені гриби нарізати тонкими скибочками, викласти на сковороду разом із перцем і томатною пастою, все перемішати, тушкувати 2—3 хвилини, потім викласти в каструлю з борщем. Зелень петрушки і зелену цибулю подрібнити. Петрушку, лавровий лист, перець і сіль додати в борщ за декілька хвилин до готовності. Готовий борщ розлити по тарілках і посипати зеленою цибулею.

Голубці з м'ясом по-українськи

Інгредієнти:

- яловичина — 1 кг;
- капуста — 1,2 кг;
- рис — 4 ст. ложки;
- цибуля — 2 шт.;
- вершкове масло — 2—3 ст. ложки;
- сіль, перець;

для підливи:

- сметана — 0,5 склянки;
- м'ясний бульйон — 2,5 склянки;
- пшеничне борошно — 1 ст. ложка;
- вершкове масло — 1 ст. ложка.

Невеликий качан капусти очистити від верхнього листя, промити, вирізати серцевину, покласти в киплячу підсолену воду і варити до напівготовності 15—20 хвилин; потім качан вийняти, охолодити і розібрати на окреме листя. З кожного листа зрізати потовщені частини, жорсткі стебла трохи відбити до м'якості.

М'ясо пропустити через м'ясорубку, додати припущенний рис, підсмажену ріпчасту цибулю, перець, сіль, добре розмішати, покласти на підготовлене листя капусти, краї скрутити і надати голубцям прямокутної форми. Голубці укласти в сотейник або каструлю, залити підливою і тушкувати в духовці до готовності.

Приготування підливи. Борошно спасерувати на вершковому маслі так, щоб воно не змінило кольору, додати сметану, розмішати, розвести гарячим бульйоном, проварити 8—10 хвилин на слабкому вогні, посолити, процідити, довести до кипіння і заправити вершковим маслом.

Голубці можна попередньо обсмажувати на соняшниковій олії і тушкувати в духовці в томатному соусі з додаванням моркви і цибулі.





Канапе із салом та огірками

Інгредієнти:

- хліб — ½ буханки;
- майонез — 2 ст. ложки;
- солоне сало — 100 г;
- зелень кропу — 1 пучок;
- корнішони — 10 шт.;
- шпажки — 10 шт.

Житній хліб нарізати великими пластинами завтовшки 0,5 см і змастити майонезом.

Солоне сало тонко нарізати і викласти на змащені пластинки хліба, далі зверху викласти наступну порцію хліба і знову сало. Шарів повинно вийти близько трьох (хоча все залежить від товщини нарізки, як хліба, так і сала). Далі усе акуратно притиснути, щоб шари прилипли один до одного, і прибрати на холод приблизно на 15—20 хвилин. Після цього нарізати на однакові порційні кубики, краї змастити майонезом.

Зелень кропу ретельно промити і дрібно нашаткувати, після чого панірувати в ній краї заготовок канапе.

Корнішони звільнити від розсолу, і кожен огірочок надрізати удовж, але не до кінця. На шпажки нанизати по огірочку, злегка розшарувавши їх.

На тарілку викласти в довільній формі канапе, після чого нанизати шпажги з корнішонами так, щоб огірочки дивилися в один бік.

Як прикрасу можна використовувати зелень, що залишилася, і решту корнішонів.

Українська домашня ковбаса

Інгредієнти:

- свинина — 1,3 кг;
- ріпчаста цибуля — 250 г;
- свинячі кишки — 2 метри;
- сало — 300 г;
- коньяк — 50 мл;
- часник — 4 зубчики;
- лавровий лист;
- перець мелений;
- кмин;
- горіх мускатний;
- сіль — на смак.

Кишки для домашньої ковбаси ретельно промити й очистити. Після замочити їх у теплій воді, в яку замішані 1 столова ложка солі та 1 столова ложка соди. Кишки повинні полежати в такій воді 30 хвилин.

Після цього кишки промити під проточною водою і видалити з них усю плівку і жир.

Потім кишки треба вивернути навиворіт. Покласти кишки в солону воду і тримати їх там, поки робитимете фарш.

М'ясо і сало розділити на дві частини.

Першу частину подрібнити, всипати на кінчику ножа мускатний горіх. Ріпчасту цибулю теж подрібнити.

Другу нарізати на дуже дрібні шматочки. Цибулю підсмажити в соняшниковій олії і додати до неї нарізані м'ясо і сало. Підсмажити, але не дати утворитися скориночці. Залишити остигати.

Змішати все м'ясо, додати сіль і спеції, влити коньяк, видавити часник. І ретельно перемішати, прим'яти і дати постояти півгодини.

Промиті кишки розділити на метрові стрічки і кожну з одного кінця перев'язати товстою ниткою. На інший кінець надіти лійку і через неї наповнити кишки фаршем так, щоб м'ясо забивалося щільно, без повітря.

Коли кишки будуть наповнені, обв'язати їх ниткою з іншого кінця. Щоб ковбаса не лопнула під час готування, через кожні сім сантиметрів її потрібно проткнути дуже тонкою голкою. Ковбасу потім укласти в спеціальний рукав для запікання, всередину покласти лавровий лист і за годину поставити в духовку на 40 хвилин (200 °С).

Ковбасу вийняти, перевернути на інший бік і поставити на 175 °С ще на 30 хвилин.

Пропущене тверде м'ясо через м'ясорубку стане набагато легшим, якщо шнек м'ясорубки змазати соняшниковою олією.



Сиров'ялена ковбаса

Інгредієнти:

- *яловичина (вирізка) — 1 кг;*
- *сіль (кам'яна, крупного*
- *помолу) — 45—50 г;*
- *коріандр — 1 ст. ложка;*
- *перець чорний — 1,5—2 ч. ложки;*
- *цукор — 1 ч. ложка;*
- *сода — 2 г;*
- *перець червоний гострий (гіркий мелений);*
- *оцет (яблучний);*
- *сало (солоне) — 200 г.*

М'ясо нарізати на смужки в 1—2 сантиметри. Приготувати засолювальну суміш: коріандр заздалегідь підсмажити і перемолоти в кофемолці; додати сіль, цукор, свіжомелений чорний перець, червоний гострий перець (на кінчику ножа) і соду. Нарізані шматки м'яса з усіх боків окропити яблучним оцтом і натерти приготованими засолювальними спеціями. Натерте сумішшю м'ясо щільно укласти у ємність, зверху покласти гніт і помістити в холодильник на 12 годин. Через 6 годин м'ясо перевернути, утрамбувати і поставити гніт. Через 12 годин зробити слабкий оцтовий розчин (на 1 літр води 2 столових ложки яблучного оцту). Опустити промариноване м'ясо на 5 хвилин і потім сильно віджати.

Мариноване м'ясо перекрутити на м'ясорубці. Сало порізати дуже дрібно і змішати з фаршем. Далі узяти будь-яку рогожу, обернути в декілька шарів харчовою плівкою і сформувати ковбаски. Викласти готові ковбаски на решітку і поставити на підвіконня (де сильніше потоки повітря). Ковбаса буде готова через 5 днів. Для зберігання понад 1 тиждень ретельно загорнуту ковбасу треба помістити у морозильник.

Кров'яна ковбаса

Інгредієнти:

- *свинина солона — 1,5 кг;*
- *кров сира цілісна — 500 г;*
- *цибуля — 100 г;*
- *часник, розтертий з сіллю — 100 г;*
- *шкірки з окостів і шпику,*
- *обрізки — 500 г;*
- *спеції— 50 г.*

Шкірку від свинячих окостів і шпику варити 0,5—1 годину. Не остуджуючи, пропустити через м'ясорубку з тонкою сіткою. Обсмажити в смальці з цибулею.

Солону свинину порізати на кубики 10 х 10 мм і варити до повного розплавлення жиру.

Перемішати все з розтертою кров'ю, вершками і спеціями.

Начинити кишкові оболонки (тонкі кишки).

Варити 10 хвилин у киплячій воді, потім 60—90 хвилин при температурі води 85—90 °С.

Охолодити в холодному приміщенні протягом 12—24 годин, а потім злегка прокоптити холодним способом.

Якщо ви любите ковбасу з присмаком крові, то потрібно витягувати її з окропу на 1—2 хвилини раніше.



Пампушки з часником

Інгредієнти:

для тіста:
- *борошно — 3 склянки;*
- *вода — 1 склянка ;*
- *дріжджі— 10—15 г;*
- *соняшникова олія — 1 ст. ложка;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *сіль — 1 ч. ложка;*
- *яйце — 1 шт.;*

для соусу:
- *часник — 3—4 зубчики;*
- *соняшникова олія — 1 ст. ложка;*
- *кип'ячена холодна вода — 2 ст. ложки;*
- *сіль — 0,5 ч. ложки.*

Дріжджі розвести в склянці теплої води. У каструлю вилити воду з дріжджами, додати цукор, сіль, влити ложку олії, всипати борошно і вимісити дріжджове безопарне тісто. Дати йому добре піднятися, обкласти і дати піднятися ще раз. На деко налити соняшникову олію. Змочувати долоні в олії, відривати невеликі шматки тіста і формувати з нього кульки (з волоський горіх). Під один бік дека підкласти складену серветку, щоб створити невеликий нахил. Олія стече на один бік.

Пампушки мокати в масло й укладати, щільно притискуючи одну до одної. Поставити на на 30—40 хвилин, накривши рушником. Верх пампушок змастити збитим яйцем. Пекти в гарячій духовці 20—25 хвилин. Готові пампушки акуратно вийняти, розламуючи по лініях з'єднання. Пампушки подати до наваристого українського борщу, умочив їх верхню частину в часниковий соус.

Спосіб приготування часникового соусу: розтерти часник із сіллю, додати соняшникову олію, кип'ячену холодну воду і все ретельно розтерти. За консистенцією соус має бути як густа сметана.

Булочки із цибулею

Інгредієнти:

- *цибуля — 1 шт.;*
- *сухі дріжджі — 8 г;*
- *соняшникова олія — ⅓ склянки;*
- *тепла вода — 0,5 склянки;*
- *тепле молоко — 1 склянка;*
- *сіль — 2 ч. ложки;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *борошно.*

Дріжджі розчинити в 0,5 ст. води, додати цукор, 4 ст. ложки борошна, все перемішати і поставити в тепле місце на 15 хвилин. Після цього долити в опару молоко, масло, додати сіль і нарізану цибулю, після чого, поступово всипаючи борошно, замісити тісто.

Готове тісто розділити на 10 шматочків, сформувати округлі, трохи плескаті булочки і викласти на покрите пергаментом деко. На кожній булочці за допомогою гострого ножа зробити хрестоподібний надріз і залишити підходити на 5—10 хвилин. Випікати в духовці при температурі 180 ° С протягом 25 хвилин.





Карпати і Прикарпаття

Кухня Західної України відрізняється своїми унікальними рецептами. Тільки тут ви знайдете такі страви, як бабка, керезет, паприкаш, бограч-гуляш та інші не менш смачні і вишукані страви. Закарпаття до цього дня прославилося кулешами, мамалигою, паприкашем. У гірських районах Карпат виготовляють бринзу, яка є незамінним продуктом у дорозі. Зі всіх видів тіста українці віддають перевагу прісному — просте, заварне, здобне, пісочне. До національних страв належать вироби з простого бездріжджового тіста: вареники, галушки, гречаники, коржі, вергуни.

Поради:



- М'ясний бульйон, розтоплене вершкове масло і цукор можна очистити до прозорості, прокип'ятивши і профільтрувавши або знявши накип. Бульйон можна також очистити за допомогою яєчного білка. Для цього в літр холодного бульйону вводять збитий яєчний білок і, помішуючи, доводять до кипіння, потім проціджують.
- Буряковий відвар використовують при варінні борщів і супів, для заправки квасу, оцту, соусів. З нього можна приготувати приємний освіжаючий напій, додавши товчений імбир, корицю і лимонну кислоту.
- Щоб цибуля при обсмажуванні набула золотистого кольору і не підгоріла, її панірують у пшеничному борошні або посипають цукровою пудрою.



Розмовляють два неодружені приятелі:
— Ти знаєш, я купив кулінарну книгу, але виявилось, що нею не можна користуватися.
— Чому?
— Кожен рецепт починається зі слів: «Візьміть чисту каструлю».

Картопляні деруни

Інгредієнти:

- картопля — 10 шт.;
- часник — 1 зубчик;
- яйце куряче — 1 шт.;
- борошно — 5—6 ст. ложок;
- молоко — ¼ склянки;
- шинка — 100 г;
- сир твердий — 100 г;
- кріп — гілочка;
- крупа манна — 5 ст. ложок;
- базилік (сушений) — 1 ч. ложки;
- карі — ½ ч. ложки;
- соняшникова олія (для смаження) — 100 г;
- сіль, перець чорний мелений — на смак).

Сиру картоплю очистити, перекрутити через м'ясорубку разом із часником. Віджати сік через марлю.

Додати яйце, молоко, 3—4 ст. ложки борошна, посолити, поперчити, перемішати.

Зробити коржик з картопляного фаршу, в серединку покласти по шматочку шинки і сиру. Сформувати котлетку.

Приготувати паніровку: змішати манку, борошно, сушений базилік і карі.

Обкачати деруни у паніровці. Обсмажити з обох боків в соняшниковій олії.

Подавати зі сметаною, улюбленим соусом або з обсмаженою цибулею.

Банош

Інгредієнти:

- сметана — 500 мл;
- вода — 500 мл;
- кукурудзяна крупа — 1 склянка;
- бринза — 100 г;
- сіль;
- вода;
- шкварки.

Сметану, воду, сіль змішати в товстостінній сковороді або чугунці.

Поставити на плиту, довести майже до кипіння і, постійно помішуючи, засипати склянку кукурудзяної крупи.

Варити, постійно помішуючи, на невеликому вогні хвилин 10—15.

За потреби підливати молоко.

Бринзу натерти на крупній терці.

Викласти банош на тарілку, засипати підсмаженою грудинкою або грибами і бринзою.

Перемішувати готовий банош не можна! Потрібно ложкою брати обидві частини одночасно.





Гуцульський гуляш

Інгредієнти:

- яловичина — 500 г;
- цибуля — 2 шт.;
- часник — 3 зубчики;
- перець болгарський червоний — 5 шт.;
- помідори — 2 шт.;
- масло вершкове — 3 ст. ложки;
- лист лавровий — 2 шт.;
- оцет яблучний — 1 ч. ложка;
- сіль, цукор — на смак;
- борошно — 1 ч. ложка;
- перець чорний мелений;
- паприка.

Невеликими однаковими шматочками нарізати м'ясо. На розтопленому маслі обсмажити.

Коли м'ясо почне міняти колір, додати рублену цибулю і подрібнений часник.

Готувати, помішуючи, близько 10 хвилин.

Перець болгарський нарізати кубиками, додати лавровий лист, оцет, сіль, цукор і перець на смак.

Потім через 5—6 хвилин додати дрібно нарізані помідори.

Накрити кришкою і готувати на слабкому вогні близько 30—40 хвилин.

Посипати за 2—3 хвилини до готовності зверху борошном і добре розмішати.

Подавати з гарніром із картоплі.

Готувати гуляш найкраще в товстостінній каструлі, казані або на великій сковороді під кришкою.

Вершковий грибний суп

Гриби помити, почистити і нарізати шматочками середньої величини. Потім покласти їх у киплячу воду і відварити.

Картоплю вимити, почистити, нарізати невеликими кубиками і додати до грибів. Продовжувати варити 10 хвилин.

Потім моркву і ріпчасту цибулю помити, очистити від шкірки. Моркву натерти на середній терці, а цибулю нарізати тонкими півкільцями. На розігрітій із соняшниковою олією сковороді обсмажити моркву з цибулею і все додати в суп. Потім нарізати плавлений сирок і додати в суп, простежити, поки сир не розчиниться.

Наприкінці додати лавровий лист, посолити і поперчити. При подачі посипати подрібненою зеленню.

Інгредієнти:

- *свіжі гриби — 300 г;*
- *картопля — 2 шт.;*
- *морква — 1 шт.;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *плавлений сирок зі смаком грибів — 100 г;*
- *лавровий лист — 2 шт.;*
- *соняшникова олія;*
- *сіль, чорний мелений перець — на смак;*
- *зелень.*

Якщо на самому початку варіння одночасно з картоплею покласти в каструлю ще й 1 ст. ложку промитого рису, то супчик стане ситнішим!





Лечо «Літнє»

Інгредієнти:

- *цибуля — 2—3 шт.;*
- *солодкий перець— 3—4 шт.;*
- *помідори —5 шт.*

Цибулю, перець і помідори помити.

Цибулю очистити від лушпиння, у перця видалити насіння.

Цибулю і перець нарізати кільцями, помідор — шматочками.

На сковороду налити трохи соняшникової олії, розігріти і висипати цибулю.

Смажити помішуючи 3—5 хвилин.

Додати до цибулі подрібнений перець і також смажити 3—5 хвилин.

До овочів на сковорідку висипати подрібнені помідори і смажити 5—7 хвилин, поки сік, який виділився з помідорів, не стане густим.

Посолити, поперчити на смак.

Готове лечо можна посипати зверху подрібненою зеленню.

Якщо любите лечо гостріше, то до солодкого перцю можна додати невеликий стручок гострого, дрібно його порізавши.

Палачинки

Інгредієнти:

- *борошно — 1 склянка;*
- *молоко — 1,5 склянки;*
- *тепла вода — 0,5 склянки;*
- *цукор — 2 ст. ложки;*
- *ванільний цукор — 1 ст. ложка;*
- *яйце (велике) — 1 шт.;*
- *соняшникова олія — 4—5 ст. ложок;*
- *розпушувач — 1 ч. ложка;*
- *сіль — щіпка.*

Злегка збити в мисці яйце із цукром, ванільним цукром і сіллю. Влити теплу воду і половину молока, перемішати.

Всипати просіяне і змішане з розпушувачем борошно, ретельно розмішати, уникаючи появи грудочок.

Влити молоко, що залишилося, 1 ст. ложку олії, розмішати, накрити миску чистим рушником і залишити на 30 хвилин.

Розігріти сковороду, злегка змастити олією. Налити тісто тонким шаром й обсмажувати до золотистого кольору з обох боків. Сковороду періодично змащувати олією.

Подавати палачинки з конфітюром, шоколадною пастою, морозивом, вершками або фруктами — окремо або разом.

Млинці скоростиглі

Інгредієнти:

- *борошно — 500 г;*
- *вода — 3 склянки;*
- *яйця — 2—3 шт.;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *сіль — ½ ч. ложки;*
- *сода — ½ ч. ложки;*
- *лимонна кислота — ½ ч. ложки.*

Яйця змішати з 3 склянками теплої води, додати сіль, цукор і соду, потім всипати борошно і добре розмішати так, щоб тісто вийшло без грудочок.

Лимонну кислоту розвести в склянці води, влити в підготовлене тісто, розмішати і негайно починати пекти млинці.

Якщо немає лимонної кислоти, то тісто для млинців можна приготувати так: борошно, яйця, цукор і сіль змішати з кислим молоком, а соду розвести в склянці води, влити в тісто перед випічкою млинців і розмішати.





Вареники з вишнями

Інгредієнти:

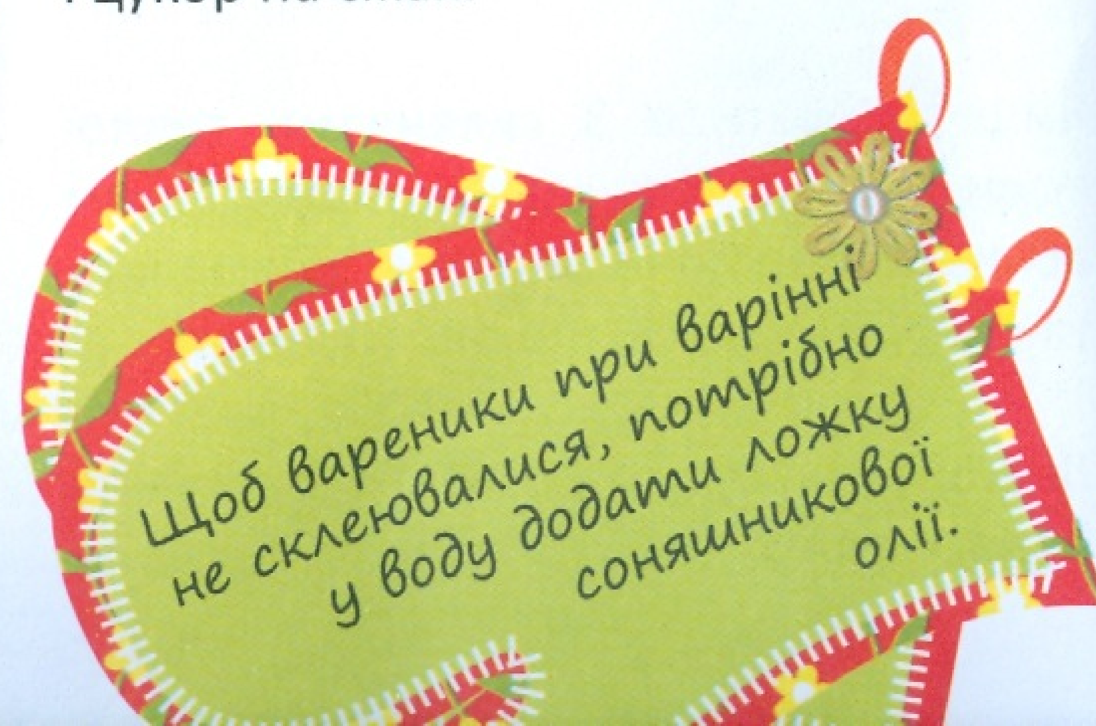
для тіста:
- *пшеничне борошно — 3 склянки;*
- *холодна вода — ⅔ склянки;*
- *яйце — 3 шт.;*
- *сіль — на смак;*

для начинки:
- *вишня свіжа або заморожена (з кісточками) — 1 кг;*
- *цукор — 1 склянка.*

Вишню промити, видалити кісточки (але не викидати їх), засипати цукром і залишити на 3—4 години для виділення соку.

Замісити тісто середньої щільності, змішавши всі інгредієнти. Злити з вишні сік, що утворився, — ягоди готові для начинки. Розкатати тісто в пласт завтовшки 1,5—2 мм, нарізати на квадрати 5 х 5 см. Кожен квадратик злегка змастити збитим яйцем, покласти вишні, скласти готовий вареник трикутником і защепити краї.

Опускати вареники у велику кількість киплячої підсоленої води. Коли готові вареники спливуть, вийняти їх шумівкою і полити розігрітим вершковим маслом. Окремо до вареників подати солодкий сироп, відваривши вишневі кісточки в невеликій кількості води, додавши сік, що злили з вишень, і цукор на смак.



Гомбовці

Інгредієнти:
- *сир — 500 г;*
- *манна крупа — 150 г;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *цукор — 50 г;*
- *сіль — 5 г;*
- *сухарі — 50 г;*
- *сметана — 150 г;*
- *вершкове масло — 100 г.*

Сир протерти через сито, додати манну крупу, цукор, сіль, яйця і все перемішати.

Тісто відставити на 30 хвилин.

З підготовленої маси зробити невеликі кульки і відварити їх у підсоленій воді.

Зварені гомбовці викласти на тарілку, посипати меленими підсмаженими сухарями і полити сметаною або розтопленим вершковим маслом.





Вареники з чорною смородиною



Інгредієнти:

для тіста:
- *борошно — 430 г;*
- *вода — 200 мл;*
- *сіль — ⅛ ч. ложки;*
- *соняшникова олія — 3 ст. ложки;*

для начинки:
- *чорна смородина — 300—350 г;*
- *цукор — 150 г;*
- *манна крупа.*

Приготувати тісто для вареників: у теплій воді розчинити сіль, борошно просіяти. У борошно додати воду з сіллю і соняшникову олію, замісити тісто, загорнути в харчову плівку і залишити на годину.

Приготувати начинку: чорну смородину перебрати, відокремити від гілочок, промити, добре обсушити, змішати з цукром (ягоди не зминати).

Тісто розкатати в тонкий пласт завтовшки в 1 мм, вирізати кружечки діаметром 6—7 см, на кружечки викласти трохи начинки, злегка посипати манною крупою, краї вареника з'єднати і добре защипати. Зліплені вареники розкладати на поверхні, добре посипаній борошном.

Варити вареники в киплячій підсоленій воді 5—7 хвилин після того, як піднімуться, подавати можна зі сметаною або збитими вершками.

Вареники з чорницею

Інгредієнти:

- *сіль — на смак;*
- *борошно — 3 склянки;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *вода;*
- *масло вершкове — 1 ст. ложка;*
- *ягоди чорниці — 3 склянки.*

З борошна, води і яйця замісити круте тісто (у процесі додати олію, щоб тісто було ніжнішим). Дати тісту постояти 30–40 хвилин. Ягоди вимити, обсушити. Зробити з тіста «ковбаски», розрізати їх на шматочки і розкатати так, щоб вийшли тонкі кружечки діаметром близько 7 см. У середину кожного кружечка тіста покласти ягоди, зверху присипати щіпкою цукру, заліпити краї «кіскою» і викласти вареники на рясно посипану борошном дошку.

У цей час на плиті повинна вже закипати вода в широкій великій каструлі. Коли закипить, посолити і акуратно викласти туди вареники. Варити на середньому вогні, поки не спливуть, 5–7 хвилин.

Викласти шумівкою на тарілку, полити розтопленим маслом, щоб не злипалися. За бажанням, можна прикрасити будь-якими свіжими ягодами. Подавати зі сметаною, цукром, медом або ягідним сиропом.



Пляцок «Коханий»

Інгредієнти:

тісто № 1:
- *маргарин — 150 г;*
- *цукор — 150 г;*
- *яйце — 3 шт.;*
- *борошно — 2,5—3 склянки;*
- *какао — 50 г;*
- *розпушувач тіста — 1 ст. ложка;*

тісто № 2:
- *сир домашній — 500 г;*
- *сметана (домашня) — 300 мл;*
- *яйце — 5 шт.;*
- *цукор — 150 г;*
- *крохмаль — 4 ст. ложки;*
- *вишня морожена — 500 г;*
- *кисіль вишневий — 90 г;*
- *шоколад — 50 г.*

Приготувати тісто № 1. Маргарин потерти на терці, яйце збити із цукром, додати борошно з розпушувачем і какао. Замісити. Тісто виходить м'яке. ⅓ тіста відрізати і покласти в холодильник.

Решту тіста покласти у форму і сформувати борти. Поставити в духовку на 10—15 хвилин. Потім тісто потрібно охолодити в холодильнику, але з форми не виймати.

Приготувати тісто № 2. Творог змішати зі сметаною і збити. Яйце збити із цукром і змішати зі сметаною і сиром. Додати крохмаль.

Вишню розморозити, сік відцідити.

Змішати вишню з киселем.

Узяти форму з тістом. Натерти на тісто шоколад, висипати вишню, на вишню вилити тісто № 2 і зверху натерти тісто № 1. Пекти 50 хвилин при 160 °С. Бажано готовий пляцок залишити в духовці до охолодження.

Рокот-крумплі

Інгредієнти:

- *картопля (відварена «в мундирах») — 3 шт.;*
- *морква (відварна) — 1 шт.;*
- *яйце куряче (варене) — 3 шт.;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *ковбаса копчена — 200 г;*
- *майонез — 200 г;*
- *приправа;*
- *сир (твердий) — 150 г.*

У ємність викласти шарами нарізану картоплю (кружечками по 1—1,5 см), нарізану кружечками моркву, дрібно рублену цибулю, порізане кубиками яйце і ковбасу, присипати приправою і зробити сіточку з майонезу.

Так повторювати шари по висоті каструлі.

Бажано узяти посуд невисокий, щоб вийшло 2—3 шари.

Зверху натерти твердий сир і поставити в духовку.

Запікати 35—40 хвилин при 180 °С.







Бограч-гуляш

Інгредієнти:

- *м'ясо (телятина або баранина) — 300— 400 г;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *морква — 2 шт.;*
- *перець болгарський — 2 шт.;*
- *помідори — 2 шт.;*
- *або томатна паста — 1 ст. ложка;*
- *картопля — 5 шт.;*
- *сіль, перець — на смак;*
- *паприка — 1 ч. ложка;*
- *соняшникова олія або смалець;*
- *зелень петрушки (дрібно порізана);*
- *окріп — 2—2,5 л;*

для галушок:

- *1 яйце — 1 шт.;*
- *вода — 50 мл;*
- *борошно — 6 ст. ложок.*

Цибулю дрібно порізати, тушкувати в олії до прозорості. Потім додати порізане кубиками 1 x 1 м'ясо і паприку. Добре обсмажити. До м'яса додати моркву, порізану дрібними кубиками, і тушкувати ще хвилин 7, при цьому помішуючи.

Після цього покласти болгарський перець і помідори (без шкірки), порізані кубиками, або томатну пасту.

Поперчити і посолити. Долити половину окропу і тушкувати на маленькому вогні 30 хвилин.

Після цього додати картоплю, порізану кубиками 1 х 1 см і окріп, що залишився. Тушкувати. Яйце збити, додати 50 мл води і 6 повних ложок борошна, розмішати. Має вийти тісто як на оладки.

Як тільки картопля буде майже готова, чайною ложкою, наповненою ½ тіста, кидати галушки в суп і варити до готовності. Додати петрушку, видавлені 2 зубки часнику і, за бажанням, трохи кмину. Вимкнути вогонь, накрити кришкою і дати настоятися 1 годину.

Гуляш

Інгредієнти:

- *свинина або телятина (яловичина) — 500 г;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *борошно — 1 ст. ложка;*
- *томатна паста — 3 ст. ложки;*
- *сіль, перець;*
- *лавровий лист,*
- *зелень.*

М'ясо вимити, обсушити і нарізати кубиками. Цибулю дрібно порізати. У глибокій сковороді розігріти олію й обсмажити м'ясо на сильному вогні 5 хвилин. Додати до м'яса цибулю і смажити, періодично помішуючи, 5—7 хвилин на середньому вогні. Гуляш посолити, поперчити, посипати борошном, добре перемішати і смажити ще 2—3 хвилини, періодично помішуючи. Додати томатну пасту, добре перемішати. Влити у гуляш 2—3 склянки води або м'ясного бульйону, перемішати, додати лавровий лист, накрити кришкою і тушкувати на маленькому вогні 1—1,5 години.

Паприкаш із куркою

Інгредієнти:

- курячі грудки — 750 г;
- цибуля ріпчаста;
- солодкий перець — 4 шт.;
- помідор — 2 шт.;
- кислі яблука — 2 шт.;
- оливкова олія — 150 мл;
- борошно;
- петрушка;
- мелена паприка — 2 ст. ложки;
- сметана — 125 мл;
- сіль — на смак.

Цибулю очистити, нарізати скибочками. Перці вимити, розрізати навпіл, видалити серцевину, м'якоть, нарізати невеликими квадратами. Помідори і яблука вимити, нарізати часточками. Петрушку вимити, обсушити і подрібнити. Курячі грудки вимити, обсушити і нарізати невеликими шматочками. Розігріти в сковороді 2 ст. ложки оливкової олії, додати шматочки курки й обсмажити їх до золотистого кольору 5 хвилин, потім викласти зі сковороди на тарілку.

Додати в сковороду оливкову олію, що залишилася. Обсмажити спочатку цибулю 3 хвилини, потім додати солодкий перець і обсмажити все разом ще 2 хвилини.

Всипати в сковороду борошно і паприку, ретельно перемішати і готувати 2 хвилини. Додати помідори і яблука, готувати ще 5 хвилин. Влити в сковороду сметану, посолити. Розмішати, щоб соус вийшов абсолютно однорідним. Покласти в сковороду курку, ще раз перемішати, накрити кришкою і прогріти 2—3 хвилини.





Керезет

Інгредієнти:

- м'який коров'ячий сир — 300 г;
- вершкове масло — 100 г;
- сметана — 2 ст. ложки;
- суха паприка — 1 ст. ложка;
- суміш перців (чорного, білого і запашного) — 1 кавова ложка;
- часник — 2—3 зубчики;
- гірчиця — 1 ст. ложка;
- цибуля — ⅓ шт.;
- кмин.

Сир розім'яти виделкою, а потім добре збити до пишного стану з м'яким маслом і сметаною.

Додати цибулю (роздавлену у ступці), перці, кмин, паприку і добре розмішати.

Посолити на смак.

Додати розтертий часник і гірчицю. Ще раз добре розмішати і помістити в холодильник на 2 години.





Розсольник із квасолею

Інгредієнти:

- *квасоля — 30 г;*
- *огірки солоні — 30 г;*
- *картопля — 100 г;*
- *масло вершкове — 10 г;*
- *сметана — 20 г;*
- *яйця — ¼ шт.;*
- *цибуля ріпчаста — 20 г;*
- *морква — 10 г;*
- *корінь петрушки і селери — по 5 грамів;*
- *лавровий лист;*
- *перець чорний горошком;*
- *сіль — на смак.*

Квасолю замочити на 6 годин, потім відварити до готовності, відвар злити. Солоні огірки очистити, нарізати і припустити з додаванням невеликої кількості води.

Ріпчасту цибулю, моркву, корінь петрушки і селери спасерувати на вершковому маслі.

У відвар квасолі влити воду, довести до кипіння, покласти картоплю, нарізану брусками, і варити майже до готовності.

Додати припущенні огірки, коріння і ріпчасту цибулю, варити 7—10 хвилин.

За 5 хвилин до готовності покласти відварену квасолю, влити прокип'ячений огірковий розсіл, додати чорний перець горошком, лавровий лист, посолити.

Знявши з вогню, розсольник заправити сирим яєчним жовтком, розтертим із частиною сметани. При подачі на стіл в тарілку покласти сметану, дрібно нарізану зелень.

Борщ холодний

Інгредієнти:

- *відвар буряковий — 350 г;*
- *буряк — 100 г;*
- *морква — 20 г;*
- *цибуля зелена — 25 г;*
- *огірки — 50 г;*
- *сметана — 40 г;*
- *яйця — ½ шт.;*
- *цукор — 5 г;*
- *оцет 3% — 5—8 г;*
- *зелень;*
- *сіль — на смак.*

Буряк зварити, відвар процідити й охолодити. Моркву також відварити.

Потім варені овочі і свіжі огірки нарізати соломкою.

Сметану, нарізане кубиками варене яйце, зелену цибулю, цукор, сіль з'єднати, додати буряк, моркву, огірки, перемішати і влити охолоджений буряковий відвар і оцет (на смак).







Бабка «Святкова»

Інгредієнти:

- *борошно — 250 г;*
- *картопляний крохмаль — 60 г;*
- *вершковий маргарин — 125 г;*
- *яйця — 4 шт.;*
- *молоко — ¾ склянки;*
- *цукор — 1 склянка;*
- *пекарський порошок — 1 ст. ложка;*
- *какао — 1 ст. ложка.*

Збити маргарин, продовжуючи збивати, поступово додати 1 жовток, 2 столових ложки цукру і 1 столову ложку борошна і молоко.

Білки збити в густу піну, перемішати з борошном, що залишилося, перемішаним із пекарським порошком.

Обидві частини тіста легко перемішати, розділити на 2 частини, в одну додати какао.

Форму для випічки змастити жиром і посипати сухарями, перелити в неї світле тісто, а зверху рівномірно по всій поверхні — коричневе тісто.

Випікати 30—40 хвилин у духовці, заздалегідь нагрітій до 180 °С.

Вийняти з форми, коли кекс майже остигне.

Посипати цукровою пудрою або полити глазур'ю.

Бабка шоколадна

Інгредієнти:

- *борошно — 100 г;*
- *масло вершкове — 50 г;*
- *або маргарин — 50 г;*
- *шоколад — 150 г;*
- *молоко — 1 склянка;*
- *цукор — 5 г;*
- *яйця — 4 шт.*

Масло і борошно спасерувати в каструлі до золотистого кольору, додати тертий шоколад, влити холодне молоко і розтирати до утворення однорідної маси.

Коли вона загусне, ввести жовтки, розтерті з цукром, ретельно вимісити, додати піну збитих білків і випікати в гарячій духовці (200 °С) протягом 30 хвилин.



Зміст